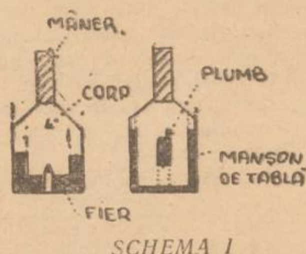
PAGINA TEHNICĂ

ARUNCAREA GRENADEI

de
Lt. MUREȘAN IOAN
antrenor de atletism

Aruncarea grenadei este o disciplină atletică pe care trebuie s'o cunoască fiecare muncitor în parte. In afara faptului că acest gen de aruncare — prin pregătirea pe care o cere — desvoltă puterea de acțiune, exercițiul mai constituie un bun prilej de antrenament pentru aspiranții la complexul G.M.A. căci în proba cu obstacole, aruncarea grenadei face parte integrantă din întrecere.

Grenada are forma unui cilindru cu coadă, de 600 gr. (vezi schema 1). Aruncarea grenadei



SCHEMA I

se poate face la distanță sau la țintă, cu sau fără elan (din alergare sau de pe loc).

Aruncarea grenadei cu elan, sau din alergare. In tehnica aruncării grenadei putem distinge 4 faze și anume: elanul, depășirea materialului (grenadei), efortul final și echilibrul.

Aruncarea grenadei: grenada se apucă de coadă cât mai la extremitatea ei cu ajutorul primelor 3 degete (mare, arătător și mijlociu, vezi schema 2).


RAU BINE
SCHEMA II

Iată în ce constă aruncarea grenadei:

Aruncătorul se așează înapoia semnului sau a liniei de plecare, cu picioarele paralele și cu fața îndreptată spre direcția de aruncare. Grenada se ține în mâna dreaptă, deasupra umărului, pumnul găsindu-se la înălțimea urechii. Din această poziție se începe alergarea sau elanul. Elanul constă dintr'o alergare uniformă accelerată, în timpul căreia aruncătorul urmărește să obțină o viteză cât mai mare și o poziție cât mai favorabilă pentru aruncare. Elanul poate fi împărțit în două părți: partea I, sau alergarea până la linia de control și partea 2, sau alergarea după linia de control, sau „pașii de aruncare" (vezi schema Nr. 3).

Lungimea elanului poate fi diferită în general, prima parte are 10—16 m. (sau se fac 6—8 pași), iar partea doua are 8—10 m. în timpul căreia se fac cei 5 pași de aruncare.

Prima parte a elanului trebue s'o parcurgem în așa fel, ca ultimul pas să fie executat de către piciorul stâng, care va călca cu laba linia de control. Din acest moment, începe partea doua a elanului.

Se execută în continuare doi pași normali de alergare în timpul cărora brațul care ține grenada se duce în jos și spre înapoi, iar trunchiul se răsucește ușor spre dreapta. După acești doi pași, urmează pasul încrucișat (varianta 1, figura 3, 4, varianta II, figura 4, 5) ca rezultat al ducerii piciorului drept peste stângul. Laba piciorului drept ia contactul cu pământul cu vârful îndreptat spre înafară făcând un unghiu de aproximativ 45 grade, cu direcția de aruncare (vezi fig. 2). In timpul acestui pas, grenada e dusă la maximum înapoi, iar corpul este mult aplecat spre dreapta, realizând faza de depășire a grenadei (vezi varianta 1, figura 5, varianta 2 fig. 6).

Proecția umărului pe pământ poate să fie între 60—100 cm. înapoia punctului de sprijin. Această fază de depășire a grenadei se realizează în cadrul aruncării cu elan prin aceea că picioarele și bazinul se mișcă mai repede spre înainte lăsând în felul acesta brațul cu grenada în urmă, fără ca să se schimbe viteza acestuia. Dacă vom trage prea devreme brațul și dacă ne vom opri după această fază, vom face o aruncare asemănătoare cu una de pe loc, fiindcă viteza câștigată în timpul alergării se pierde. In continuare, piciorul stâng este dus înainte și ia contactul cu pământul prin călcâi în partea stângă a direcției de aruncare executând un pas de frână. Imediat ce piciorul stâng a atins pământul, cel drept se întinde printr'o mișcare scurtă și energică, trimițând greutatea corpului pe piciorul din față. Șoldul drept se duce înainte, iar trunchiul răsucindu-se cu fața spre direcția de aruncare, se arcuește mult înapoi pe spate (vezi varianta 1, fig. 6, 7, varianta 2, fig. 7, 8). Prin destinderea acestui arc și prin svâcnirea brațului care trece pe deasupra umărului, se asvârle grenada (varianta 1, fig. 7, 8, varianta 2, fig. 8, 9). După ce grenada părăsește mâna, piciorul drept se duce înainte efectuând așa numitul „pas de echilibru".

Acest pas nu influențează distanța aruncării, dar este important din punct de vedere al respectării regulamentului de concurs.

Pentrucă aruncarea să fie cât mai bună, aruncătorul trebue 'să coordoneze cât mai perfect acțiunile grupelor mușchiulare care intră în aruncare. Această problemă este destul de greu de rezolvat chiar de către atleții consacrați. In concursuri de multe ori s'a văzut, că aruncările aceluiaș atlet, diferă câteodată foarte mult una de alta. Când atletul reușește să-și coordoneze bine mișcările și să concentreze toată forța mușchiulară în faza finală (momentul aruncării) rezultatul este maxim, când însă el nu poate coordona bine și precis mișcările și nu poate concentra toată forța mușchiulară în faza finală, atunci rezultatul e mai slab.

GREȘELI LA ARUNCAREA GRENADEI

— Nu apucă bine grenada (vezi schema 1, fig. 2).

Elanul este prea repede, sau prea încet.

— Variații de viteză în însuși timpul elanului.

— Ducerea grenadei înapoi cu brațul prea contractat, sau prea brusc.

— Răsucirea prea puternică sau prea puțină a trunchiului în momentul pasului încrucișat.

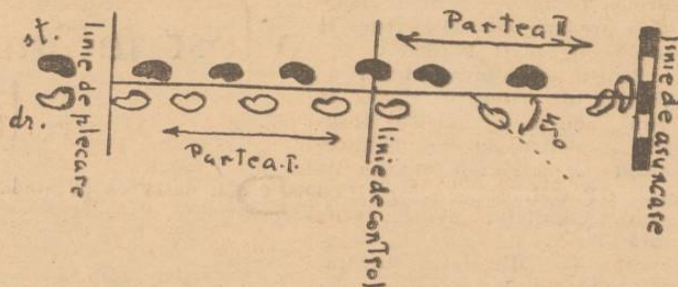
— Poziția greșită a labei piciorului drept, care execută pasul încrucișat în momentul când atinge pământul.

— Poziția greșită a labei piciorului stâng care execută pasul de frână.

Contactul cu pământul trebue luat cu partea dinăuntru a călcâiului. Cuele din toc la un aruncător cu mâna dreaptă, privind labele din față, se așează ca în schema 4.

— Devierea în timpul elanului, la dreapta sau la stânga direcției de aruncare.

— Separarea fazelor de aruncare și în special oprirea dintre faza de depășire a grenadei și cea finală. Mișcările trebuesc executate în mod cât mai armonios, în continuare și cu o viteză crescândă până în momentul asvârlirii.



SCHEMA III

— Neexecutarea corectă a arcului.

— Aruncarea pe deasupra capului sau prin afara umărului

— Este greșit dacă în momentul aruncării, corpul se găsește în aer.

— Este greșit dacă se uită imediat după ce grenada a părăsit mâna, după ea.

Pentru a învăța aruncarea grenadei este bine ca să facem întâi demonstrarea și explicarea aruncării. După ce vom învăța să apucăm grenada pentru a ne obișnui cu ea, vom face diferite exerciții de aruncări: aruncarea grenadei de pe loc, de sus în jos, la groapa cu nisip mai întâi cu picioarele apropiate, apoi cu ducerea piciorului stâng înainte; aruncarea grenadei la țintă, mărind distanța treptat.

Vom învăța apoi să mergem și să alergăm, ținând corect grenada în mână. După ce stăpânim aceste mișcări, vom trece la învățarea ducerii grenadei cu trei și cinci pași înapoi, fără aruncare, cu aruncare tehnică și cu aruncare cât mai departe.

După aceasta vom face aruncări din alergare, stabilind elanul individual dela locul de plecare până la linia de control și dela această linie până la cea de aruncare. După stabilirea elanului complect vom face aruncări tehnice și cât mai departe cu scopul de a desăvârși aruncarea.

ANTRENAMENTUL ARUNCATORULUI DE GRENADA

Antrenamentul aruncătorului urmărește să desvolte o serie întreagă de calități psiho-fizice, fără de care nu se poate obține un rezultat maxim. Aruncarea grenadei depinde de: forța, talia și greutatea atletului, de o coordonare nervoasă, cât mai perfectă, de viteza sau rapiditatea în execuție, de explosivitatea în faza finală, îndemânare și rezistență. Deasemenea nu se poate obține un rezultat bun dacă atletul nu va avea voință, perseverență în muncă și preocuparea de a-și însuși și desăvârși tehnica cea mai rațională. In timpul perioadei pregătitoare pentru a obține o condiție fizică generală și specială cât mai bună, pentru a-și desvolta calitățile psiho-fizice și pentru a-și însuși și desăvârși tehnica, aruncătorul de grenadă trebue să folosească în pregătire toate mijloacele de antrenament ca: exerciții de gimnastică generală și specială, fără, cu și pe aparate, exerciții de sărituri de toate felurile, gimnastică cu mingea medicinală, saci cu nisip, ridicări de haltere, exerciții de tăiatul lemnelor, jocuri sportive ca: baschet, volei, etc., poate practica schiul sau patinajul. Deasemenea pentru rezistență va face alergări de cross.

In timpul acestei perioade, începătorii vor trece la învățarea tehnicii aruncării, iar consacrații la desăvârșirea ei.

In general se vor face trei antrenamente pe săptămână dintre care unul afară.

In perioada fundamentală care începe din luna Aprilie-Mai și ține până în Octombrie, atenția principală va fi îndreptată asupra desăvârșirii tehnicei. In această perioadă atleții pot participa la concursuri, de obiceiu după luna Mai.

Având la bază mijloacele de antrenament care constau în alergare ușoară, gimnastică generală și specială care urmărește îndeosebi desvoltarea mo-



SCHEMA IV

bilității, supleței și a îndemânării; diferite sărituri pe un picior sau pe ambele; aruncări cu aparate auxiliare; aruncări cu materiale mai grele sau mai ușoare; aruncări cu materialul propriu zis — grenada; exerciții de sprint; aruncări de control și competițiile, putem alcătui programul de antrenament al aruncătorului de grenadă pe cicluri săptămânale, având în vedere că începătorii fac 3 antrenamente, iar consacrații 4, 5 antrenamente pe săptămână.

Iată un astfel de program:

ȘEDINȚA I

— Incălzire:
Mers și alergare ușoară;
Gimnastică generală și specială;
Trei sau patru sprinturi lansate.

— Aruncări cu materiale îngreuiate: (cu o greutate de 800—1.000 gr. etc.).

— Sărituri în înălțime, ridicând treptat ștacheta, bătând cu ambele picioare.

— Alergare ușoară și mers de încheere.

ȘEDINȚA II

— Incălzire ca în ziua precedentă (se prelucrează calitatea vitezei).

— Exerciții de sprint:
3—4 ori 20 m. start din gropi;
2 ori 60 m. din picioare.

— Inălțarea și desăvârșirea tehnicei — executarea corectă a pașilor de aruncare din mers, din alergare, stabilirea elanului și aruncări diferite de pe loc.

— Alergare ușoară și mers de încheere.

ȘEDINȚA III

— Incălzirea ca în zilele precedente.

— Desăvârșirea tehnicei: alergări cu grenada; parcurgerea elanului de 8—10 ori, fără aruncare, cu materialul în mână.

— 2 ori 150 m. cu începutul și sfârșitul tare.

— Alergare și mers de încheere.

ȘEDINȚA IV

— Incălzire ca în ziua precedentă plus:
3—4 ori 15 m. plecări din gropi;
2 ori 40 m. plecări din picioare.

— Aruncări de pe loc, circa 8—10 aruncări.

— Aruncări cu elan complet, dar nu cu toată forța (circa 6—8).

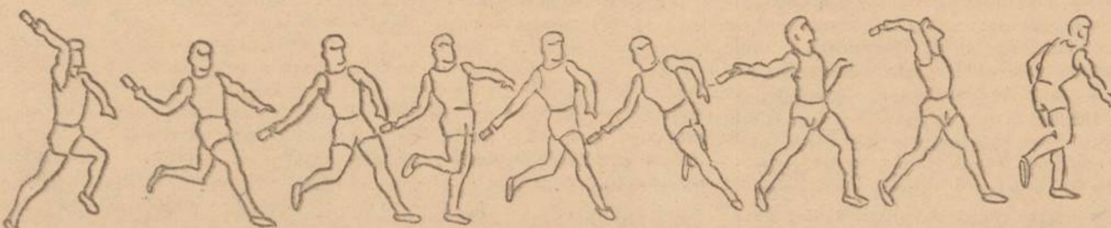
— 2 ori 120 m. alergare ușoară.

In perioada de tranziție, care începe din luna Octombrie și ține până în Decembrie sau Ianuarie, se scade intensitatea antrenamentelor în mod treptat, asigurând organismului o odihnă acivă.

Aceasta se asigură prin pregătirea în vederea normelor G.M.A., fie plimbări în pădure, sau practicarea altor sporturi. Deasemenea aruncătorii pot executa diferite aruncări ușoare distractive, aruncări la ținte verticale sau orizontale, etc.

Este de reținut că în timpul antrenamentelor nu trebue să se arunce cu toată forța decât atunci când atletul are de executat aruncări de control.


VARIANTA I (Brațul se duce înapoi ca la suliță).


VARIANTA II (Brațul se duce înapoi printr'o mișcare de rotație).